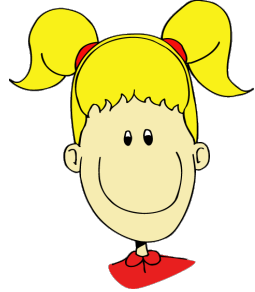
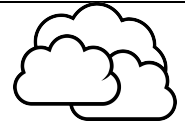


Série : Nuages

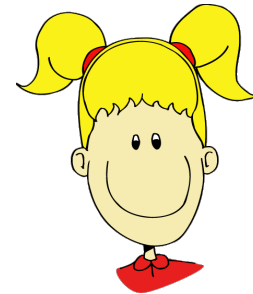
Prendre soin
de soi-même



Nombre de mots : 243

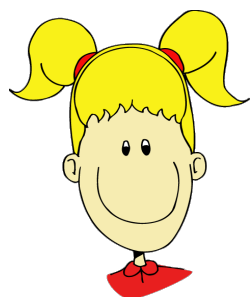


Prendre soin
de soi-même

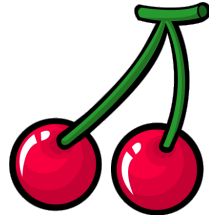
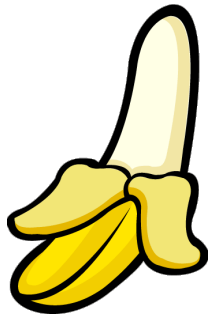




Prendre soin de soi-même

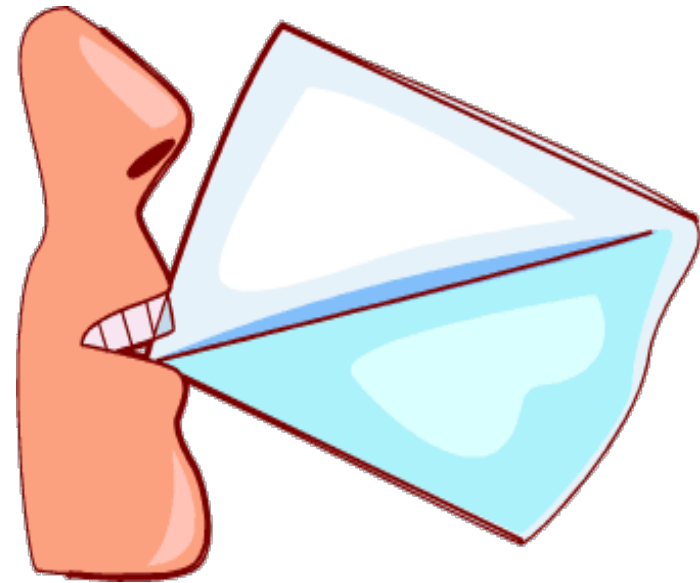


Il est important de prendre
soin de soi-même. Voyons un peu
quelques exemples de ce qu'on
peut faire.



Il est important de bien manger.

Mange une bonne quantité de fruits et de légumes et d'autres nourritures saines.



Il est important de boire de l'eau. L'eau aide ton corps à fonctionner correctement. Bois plusieurs verres d'eau chaque jour.